

CORSO BASE DI FITWALKING CERTIFICATO METODO MAURIZIO DAMILANO

PARCO RUFFINI (TO)

Ritrovo davanti all'ingresso dello Stadio di atletica Primo Nebiolo

- **IL MERCOLEDÌ DALLE 17,00 ALLE 18,15;**
prima lezione prova aperta mercoledì 4 aprile
n.b. il corso verrà attivato al raggiungimento di almeno 8 (otto) partecipanti

Il corso comprende:

- **10 lezioni** della durata di circa 75 min. ciascuna, **dal 4 aprile al 13 giugno**
- **due test** (uno ad inizio corso come riferimento basale ed uno al termine per valutare i progressi) con cardiofrequenzimetro (fornito dall'istruttore) per l'individuazione della *funzionalità cardiocircolatoria* e l'identificazione del grado sportivo Fitwalking; i dati verranno inviati alla sede MAP Italia srl (centro nazionale fitwalking) che provvederà alla elaborazione ed alla restituzione degli stessi su formato digitale inviato all'iscritto.
- **Attestato partecipazione** fine corso firmato dai fratelli Damilano e dall'istruttore del corso.
- **tessera associativa con copertura assicurativa** (valida 365 gg. dal momento dell'iscrizione)
- **partecipazione** alle iniziative extra proposte da CamminaTorino
- **t-shirt** tessuto tecnico con logo Fitwalking – CamminaTorino

COSTO COMPLESSIVO: euro 100,00

n.b. È necessario il certificato medico per attività non agonistica



Gruppo

FIT WALKING

CamminaTorino

per info ed iscrizioni: 328 2123892

info@camminatorino.it www.facebook.com/CamminaTorino/